



Paper ID: 396

## بررسی تاثیر آموزش رفتارهای مرتبط با سبک زندگی در کنترل اضطراب، استرس و افسردگی بیماران مبتلا به هیپرتانسیون

فاطمه سمیعی سبینی<sup>۱</sup>، زینب علیمرادی<sup>۲</sup>، فرنوش معافی غفاری<sup>۲</sup>، حمیده حاج نصیری<sup>۲</sup>

### خلاصه مقاله:

**مقدمه:** شیوه زندگی می تواند در ایجاد استرس، اضطراب و به دنبال آن افزایش فشارخون تاثیر گذار باشد. از آنجاییکه در این زمینه پرستاران نقش موثری در اجرای برنامه های آموزشی جهت افزایش میزان خود کنترلی بیماران دارند. لذا، پژوهشگران بر آن شدند تا به بررسی تاثیر آموزش رفتارهای ارتقاء دهنده سبک زندگی بر استرس، اضطراب، افسردگی و کنترل فشارخون بیماران مبتلا به هیپرتانسیون منطقه مینودر قزوین بپردازد.

**روش کار:** پژوهش حاضر، یک مطالعه نیمه تجربی با طرح پیش آزمون-پس آزمون یک گروه می باشد. نمونه های این پژوهش را ۵۵ نفر از بیماران مبتلا به فشارخون ساکن در منطقه مینودر شهر قزوین تشکیل دادند. پس از تکمیل پرسشنامه ها (پرسشنامه دموگرافیک و پرسشنامه عمومی DOSS ۲۱) (استرس، اضطراب، افسردگی))، داده ها به کمک نرم افزار ۱۷ spss version مورد تجزیه و تحلیل قرار گرفت.

**یافته ها:** یافته های این پژوهش نشان داد که میانگین استرس ( $p=0/007$ )، اضطراب ( $p=0/032$ ) و افسردگی ( $p=0/000$ ) قبل و بعد از مداخله تفاوت آماری معنی داری داشتند.

**نتیجه گیری و پیشنهادات:** با توجه به نتایج مطالعه حاضر مبنی بر تاثیر آموزش رفتارهای مرتبط با سبک زندگی در کاهش استرس، اضطراب و افسردگی بیماران مبتلا به فشارخون پیشنهاد می شود تدابیر آموزشی جهت تغییر رفتار ها به منظور ارتقاء سبک زندگی بیماران مبتلا به پرفشارخون بکار گرفته شود.

**واژه های کلیدی:** رفتارهای ارتقاء سلامت، سبک زندگی، استرس، اضطراب، افسردگی، هیپرتانسیون

(۱) دانشکده پرستاری و مامایی دانشگاه علوم پزشکی قزوین : samiei.modares@yahoo.com

(۲) دانشکده پرستاری و مامایی دانشگاه علوم پزشکی قزوین